

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь  
МГПУ им. И.П. Шамякина  
2018

**Редакционная коллегия:**

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43      **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – 250 с.  
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.  
*Материалы публикуются в авторской редакции.*

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

# **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Н.Н. Колесникова*

*УО «Полесский государственный университет»*

Требования, предъявляемые обществом к физическому состоянию детей, обуславливают необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания в учреждениях общего среднего образования посредством создания таких условий, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью. Тем не менее, педагогические воздействия, направленные на решение задач физического воспитания школьников не всегда являются эффективными.

Так, физическая работоспособность школьников девяти - десяти лет, по мнению специалистов, не соответствует возрастным нормам, в связи с чем необходим поиск новых средств и методов, позволяющих в значительной степени решить существенные проблемы. Одним из таких средств являются, на наш взгляд, игры на местности.

Тем не менее, данных, позволяющих оценить эффективность использования подвижных игр на местности как средства повышения уровня физической работоспособности учащихся младших классов учреждений общего среднего образования крайне недостаточно, что и определяет актуальность нашего исследования.

Оценивая физическую работоспособность детей девяти – десяти лет в начале экспериментального периода, мы выяснили, что средний показатель участников эксперимента равен 350,5 килограммометрам в минуту (350 кгм/мин в экспериментальной и 351 кгм/мин в контрольной группах).

Таблица 1. – Показатели физической работоспособности школьников девяти – десяти лет до эксперимента,  $M \pm m$

Группа	Количество	Показатели, кгм/мин.		
		девочки	мальчики	Средний показатель
Экспериментальная	n=20	320±2,1	380±2,6	350±2,9
Контрольная	n=20	320±2,1	382±2,6	351±2,9
Достоверность различий		P>0,05	P>0,05	P>0,05

Анализ полученных показателей указывает на недостаточный уровень физической работоспособности испытуемых согласно данным, представленным в возрастных оценочных таблицах, исходя из которых достаточной можно считать работоспособность, равную 370 кгм/мин в девять и 420 кгм/мин в десять лет у мальчиков; 310 кгм/мин в девять и 340 кгм/мин в десять лет у девочек (приложение 2). Достоверных различий в показателях физической работоспособности детей, посещающих контрольную и экспериментальную группы не зарегистрировано ( $P > 0,05$ )

В ходе исследования установлено, что представительство игр на местности в физкультурно-оздоровительной работе школ крайне незначительно. Они изредка организуются во время неурочных физкультурных мероприятий, организованных выходов на природу в осеннее и весеннее время года. Вместе с тем, этот вид физических упражнений, по нашему мнению, должен быть значительно более полно представлен в системе физического воспитания младших школьников. Исходя из этого, в соответствии с рекомендациями специалистов, было разработано содержание занятий кружка подвижных игр и организована его работа. В ходе проведения занятий решались такие задачи как:

- повышение уровня физической работоспособности школьников за счет всестороннего воздействия игровыми физическими упражнениями и естественными силами природы;
- совершенствование естественных (жизненно важных) видов движений и обогащение двигательного опыта, благодаря овладению простейшими игровыми упражнениями прикладного характера, двигательными заданиями на ориентировку в пространстве;
- развитие основных физических качеств с акцентом на общую выносливость, способствующую повышению уровня физической работоспособности;
- развитие познавательных психических процессов и расширение объема знаний, благодаря активному включению ребенка в познание окружающего мира;
- формирование межличностных, в частности, дружеских отношений, а также

индивидуальных свойств личности младших школьников за счет их взаимодействия в ходе игровой деятельности.

В качестве экспериментальной (Э) и в контрольной (К) групп были определены учащиеся четвертых классов (n=30), которые изъявили желание посещать кружок подвижных игр. Занятия кружка проходили два раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 60 минут. Дети, составившие контрольную группу (n=15), на протяжении всех занятий занимались собственно подвижными играми, соответствующими возрасту и способствующие развитию физических качеств испытуемых. Содержание занятий экспериментальной группы (n=15) составили игры на местности, также отвечающие вышеуказанным характеристикам.

Содержание работы включало в себя различные виды подготовки: теоретическую, топографическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую (таблица 1).

Таблица 2. – Краткое содержание программного материала по видам подготовки

Виды подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о играх на местности как о средстве оздоровления и познания мира. Формирование знаний о личной гигиене и предотвращении опасностей в процессе игровой деятельности. Формирование знаний о бережном отношении к природе.
Топографическая подготовка	Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами отражающие реальное пространство. Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.
Общая физическая подготовка	Совершенствование естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.
Техническая подготовка	Овладение техникой движений, используемых в играх на местности. Рациональное преодоление естественных препятствий.
Тактическая подготовка	Выбор варианта достижения игровой цели. Формирование умений распределять силы в игре.
Психологическая подготовка	Формирование личностных качеств посредством моделирования разнообразные педагогических ситуаций.

В основу цикличности построения занятий кружка был положен принцип максимального использования благоприятных в погодном отношении дней.

С целью корректирования поведения школьников во время игр на местности нами соблюдались следующие правила: беспрекословно подчиняться руководителю, без разрешения не рвать растения и ягоды, не оставлять в беде товарища, всегда приходить ему на выручку, помогать слабому.

При планировании занятий кружка учитывались особенности усвоения познавательного материала младшими школьниками. Планируя учебный материал, мы опирались на исследования специалистов, которые экспериментально установили, что при однотипной физической активности, ее показатели снижаются в пределах 18–32 %. Кроме того, большое разнообразие учебного материала на занятиях с младшими школьниками объясняется необходимостью создания широкого фонда разнообразных

движений, на основе которого могут быстрее формироваться более сложные двигательные действия.

Сравнительный анализ результатов физической работоспособности детей контрольной и экспериментальной групп, полученных при повторном обследовании, указывает на более существенные ( $P<0,01$ ) достоверные приросты ее показателей у школьников, занимавшихся играми на местности по отношению к их сверстникам из контрольной группы (таблица 2).

Таблица 3. – Динамика показателей физической работоспособности школьников девяти – десяти лет за период эксперимента,  $M\pm m$

Группа	Период обследования	Показатели, кгм/мин.
Экспериментальная	До эксперимента	$350\pm 2,9$
	После эксперимента	$375\pm 3,3$
Достоверность различий		$P<0,001$
Контрольная	До эксперимента	$351\pm 2,9$
	После эксперимента	$360\pm 3,1$
Достоверность различий		$P<0,05$
Достоверность различий Э-К		$P<0,01$

В начале эксперимента этот показатель в экспериментальной группе был равен 350 кгм/мин, к его окончанию увеличился до 375 кгм/мин, то есть стал лучше на 25 кгм/мин ( $P<0,001$ ). В контрольной группе прирост физической работоспособности составил 9 кгм/мин (ее показатели возросли с 351 кгм/мин до 360 кгм/мин) ( $P<0,05$ ).

Это указывает на целесообразность использования игр на местностис целью улучшения показателей физической работоспособности у школьников девяти – десяти лет.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Валетов В.В., Блоцкий С.М.</b> О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» .....	3
---	---

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Барановский В.Н., Федорович В.К.</b> Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина .....	6
<b>Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А.</b> Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи .....	8
<b>Борщенко В.В., Вовк М.О.</b> Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання» .....	10
<b>Гордеева И.В.</b> Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков .....	12
<b>Горовой В.А.</b> Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта .....	15
<b>Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В.</b> Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех» .....	18
<b>Глазырин А.А.</b> Здоровый образ жизни в гуманитарных науках .....	22
<b>Дойняк И.П., Дойняк Ю.П.</b> Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в <u>условиях</u> здоровьесберегающей системы школьного образования .....	23
<b>Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И.</b> Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников .....	26
<b>Кветинский С.С.</b> Аспекты здорового образа жизни .....	29
<b>Логвина Т.Ю., Клочко Н.В.</b> Особенности содержания детского фитнеса .....	31
<b>Лозбень А.В., Мельников С.В.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста .....	34
<b>Масло М.И., Мелех А.И.</b> Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека .....	37
<b>Маслова Е.А., Василевич А.В.</b> Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи .....	39
<b>Микитчик О.С., Пирогова К.И.</b> Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста .....	40
<b>Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф.</b> Утренняя оздоровительная гимнастика .....	43
<b>Науменко Я.Э., Врублевский Е.П.</b> Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста .....	44
<b>Ничипорко С.Ф., Масло И.М.</b> Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика» .....	47
<b>Скидан А.А.</b> Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет .....	49
<b>Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н.</b> Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников .....	52
<b>Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В.</b> Методика физкультурно .....	54
<b>Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П.</b> Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации .....	57

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<b>Афонько О.М.</b> Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» .....	62
<b>Абрамович П.А.</b> Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка» .....	65
<b>Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М.</b> Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів .....	68
<b>Борисок А.А.</b> Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования .....	71
<b>Босенко А.И., Топчий М.С.</b> Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания .....	74
<b>Бутько А.В.</b> Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе .....	77
<b>Бутько А.В.</b> Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств» .....	79
<b>Валетов В.В., Щур С.Н.</b> Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров .....	82
<b>Василевич А.В., Маслова Е.А.</b> Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся .....	85
<b>Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н.</b> Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов .....	87
<b>Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н.</b> Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина .....	90
<b>Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романюк С.В., Шурупов Я.В.</b> Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников .....	94
<b>Зайцева Н.В.</b> Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников .....	96
<b>Заколотная Е.Е.</b> Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности .....	98
<b>Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене.</b> Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности .....	101
<b>Кветинский С.С.</b> Физическое воспитание студентов .....	103
<b>Клинов В.В., Клинова И.В.</b> Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ .....	105
<b>Ключников А.В., Нарский А.Г.</b> Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей .....	109
<b>Колесникова Н.Н.</b> Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста .....	112
<b>Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л.</b> Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции .....	115
<b>Конопацкий В.А., Метлушко В.И.</b> Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет .....	118
<b>Купчинов Р.И.</b> Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов .....	121
<b>Макеева В.С., Дубровская А.М.</b> Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности .....	124
<b>Масло М.И., Масло И.М.</b> Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста .....	127



<b>Метлушко В.И., Конопацкий В.А.</b> Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге .....	129
<b>Мисюра А.А., Врублевский Е.П.</b> Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня .....	133
<b>Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.</b> Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом .....	136
<b>Полещук А.М.</b> Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью .....	139
<b>Пташиц А.Я.</b> К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике .....	142
<b>Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ</b> Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста .....	142
<b>Сак Ю.В.</b> Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры .....	144
<b>Собянин Ф.И.</b> Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана) .....	146
<b>Старченко В.Н., Метелица А.Н.</b> Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся .....	149
<b>Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеев А.Н.</b> Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств .....	151
<b>Sarosiek J., Sodolewski K.L.</b> Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. Jana Pawła II w Sokółce .....	154
<b>Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju.</b> Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w Białymstoku) .....	155
<b>Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркус А.С.</b> Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи .....	158
<b>Цыркунова Г.М.</b> Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи .....	161

## ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

<b>Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П.</b> Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы .....	163
<b>Бабарико Р.И., Бондаренко К.К.</b> Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов .....	166
<b>Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П.</b> Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов .....	169
<b>Барков В.А., Кхафаджи А.Ш.</b> Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов .....	171
<b>Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В.</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции .....	174
<b>Блоцкий С.М., Блоцкий А.С., Будковский В.Н.</b> Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля .....	176
<b>Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С.</b> Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов .....	178
<b>Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К.</b> Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате .....	179
<b>Василевич А.В.</b> Теоретическая подготовка футбольного арбитра .....	183
<b>Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В.</b> Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки .....	185

<b>Глазырина Л.Д.</b> Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата .....	187
<b>Давыдов В.Ю.</b> Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов .....	189
<b>Dolgova N.</b> The main requirements for annual archers`training course .....	192
<b>Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П.</b> Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации .....	194
<b>Здрок Я.А., Горовой В.А.</b> Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов .....	197
<b>Ивашков П.Л.</b> Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва .....	200
<b>Качур Д.А., Торба Т.Ф., Поливач А.Н.</b> Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь .....	202
<b>Коваленко Ю.А.</b> Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров .....	205
<b>Кошман М.Г., Воцило И.Н.</b> Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов .....	207
<b>Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л.</b> Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса .....	210
<b>Лемешков В.С.</b> Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	212
<b>Лемешков В.С.</b> Плотность соревнований в спортивной ходьбе .....	214
<b>Мельников С.В., Нарский А.Г.</b> Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации .....	216
<b>Мицура В.Ю., Горовой В.А.</b> Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге .....	219
<b>Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В.</b> Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint» .....	221
<b>Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А.</b> Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
<b>Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н.</b> Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов .....	226
<b>Романов И.В.</b> Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров .....	229
<b>Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н.</b> Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину .....	230
<b>Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В.</b> Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов .....	233
<b>Шантарович В.В., Каллаур Е.Г.</b> Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ .....	235
<b>Ярош А.М.</b> Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования .....	242